

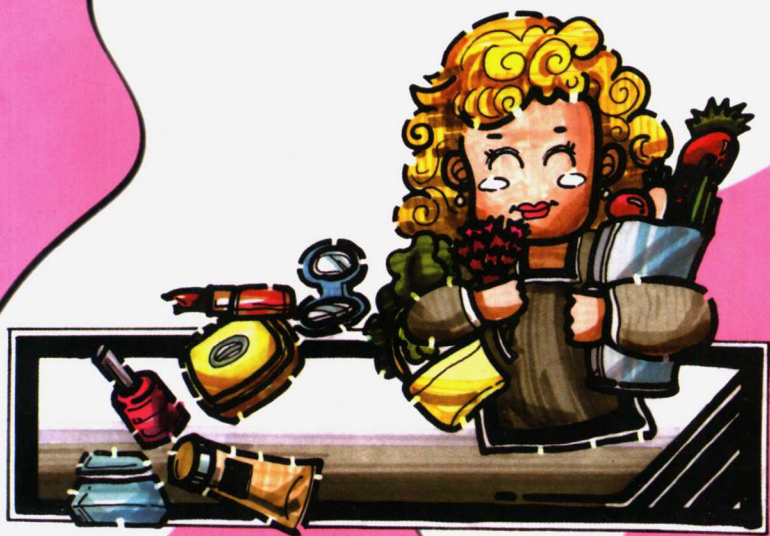
新  健康生活 大系

◎ 莫建芳 编著

新编

孕产妇

万事通



沈阳出版社

新 健康生活 大系

◎ 莫建芳 编著

新编

孕产妇

万事通



沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编孕产妇万事通/莫建芳编著. —沈阳: 沈阳出版社,
2004. 10 (2005. 4 重印)

ISBN 7-5441-2772-9

I. 新... II. 莫... III. ①妊娠期—妇幼保健
②产褥期—妇幼保健③婴幼儿—妇幼保健 IV. ①R715.3
②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 024528 号

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

印刷者: 北宁市印刷厂

发行者: 沈阳出版社

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 16.125

字 数: 290 千字

出版时间: 2004 年 11 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 4 月第 2 次印刷

责任编辑: 朱明霞

封面设计: 王 欣

版式设计: 冯 潇

责任校对: 程 欢

责任审读: 刘大鹰 滕建民

责任监印: 杨 旭

定 价: 23.00 元

联系电话: 024-24807997

邮购热线: 024-24124936

E — mail: sysfax_cn@sina.com



目 录

第一章 十月怀胎

一、孕前准备

1. 避孕..... (1)
 - 1.1 避孕的原理 (1)
 - 1.2 常用避孕方法 (2)
 - 1.3 紧急避孕法 (5)
 - 1.4 各个时期的最佳避孕方式 (6)
2. 遗传和优生..... (7)
 - 2.1 遗传和变异 (7)
 - 2.2 哪些遗传性疾病会传下一代 (8)
 - 2.3 哪些孕妇易怀畸形儿 (9)
 - 2.4 精卵结合与优生 (10)
 - 2.5 孕前健康检查 (13)
 - 2.6 影响生育的生活习惯 (14)
 - 2.7 影响怀孕的八大疾病 (16)
3. 何时怀孕好 (18)
 - 3.1 年龄与生育能力 (18)
 - 3.2 最佳受孕年龄 (20)
 - 3.3 什么季节受孕最好 (20)
 - 3.4 做个大龄妈妈 (21)
 - 3.5 大龄准妈妈必要的检查 (22)

二、怀孕的征兆

1. 怀孕的征兆 (23)



2. 介绍几种确定是否怀孕的方法 (24)

三、妊娠生理

1. 受孕成胎的生理过程 (27)
2. 准妈妈身体的变化 (30)
- 2.1 生殖系统的变化 (30)
- 2.2 乳房的变化 (31)
- 2.3 泌尿系统的变化 (32)
- 2.4 消化系统的变化 (32)
- 2.5 血液循环系统的变化 (32)
- 2.6 内分泌系统的变化 (33)
- 2.7 代谢的变化 (34)

四、异常妊娠

1. 带环孕 (34)
2. 葡萄胎 (35)
3. 多胎妊娠 (35)
4. 宫外孕 (36)

五、了解腹中的宝宝

1. 宝宝出生日期的推算方法 (38)
2. 宝宝的十个月生长过程 (39)
3. 胎儿和羊水 (44)
4. 什么情况下胎儿会畸形 (47)
5. 胎儿牙齿的发育和妈妈的饮食的关系 (48)
6. 宝宝在腹中也会发脾气 (48)
7. 胎儿的大脑和感觉功能发育 (49)
8. 胎心音 (50)
9. 胎动 (51)
10. 哪些药物会影响胎儿发育 (52)



11. “胎死腹中”..... (54)
12. 别让室内污染影响胎儿发育..... (57)

六、准妈妈的心理

1. 孕妇的心理特征 (60)
2. 产前抑郁症 (61)
3. 孕期为什么会喜怒无常 (62)
4. 妈妈的心理情绪变化会不会对胎儿有影响 (63)
5. 怀孕期的性心理 (64)

七、准妈妈亮出妊娠期的美丽

1. 孕期“变丑”不要怕 (65)
2. 如何预防恼人的妊娠纹 (66)
3. 孕妇的衣服 (66)
4. 孕妇的胸罩 (67)
5. 孕妇的鞋子 (68)

八、准妈妈可能遇到的不适和疾病

1. 孕早期常见的不适 (69)
2. 妊娠期易发的皮肤病 (70)
3. 孕妇常见的口腔疾病 (71)
4. 怀孕期间小腿抽筋及应如何处理 (73)
5. 孕妇腿肿及护理 (74)
6. 孕期腰痛及处理 (75)
7. 孕吐及护理 (76)
8. 孕妇咳嗽及食疗妙招 (78)
9. 孕妇感冒了怎么办 (79)
10. 妊娠期高血压及如何选用降压药 (81)
11. 妊娠期贫血..... (82)

九、孕期营养

1. 孕妇营养的重要性 (83)



2. 孕期需要哪些营养 (84)
3. 胎儿各个时期的营养需求 (87)
4. 孕期的饮食安排 (88)
5. 准妈妈孕期饮食误区 (89)
6. 准妈妈的饮食嗜好在孕期能否继续 (92)
7. 孕期营养对产后的影响 (93)
8. 孕期营养与肥胖症 (93)
9. 适合孕妇的水果 (95)
10. 孕妇宜吃各种蔬菜 (97)
11. 通过吃蔬菜来补充维生素 (99)

十、孕期禁忌

1. 孕妇不宜的中草药 (100)
2. 孕妇需严防电脑辐射伤害 (101)
3. 怀孕早期要远离手机、电热毯 (102)
4. 孕妇不宜长时间看电视 (103)
5. 孕妇慎泡热水澡 (104)
6. 准妈妈不宜过度静养 (104)
7. 准妈妈应远离舞厅 (105)
8. 准妈妈孕期应避免接触噪声 (105)
9. 孕妇不宜用的化妆品 (106)
10. 准妈妈孕期不宜喝酒 (107)
11. 孕妇不宜多吃油条及油炸食物 (108)
12. 孕妇不宜拼命补 (109)
13. 孕妇不宜偏食 (110)
14. 孕妇不宜吃过酸食物 (111)
15. 孕妇食用土豆时要谨慎小心 (111)
16. 孕妇慎用风油精 (112)
17. 孕期慎养宠物 (113)



18. 孕期不能接触 X 线 (114)

十一、孕期的运动

1. 孕妇能否参加体育锻炼 (115)
2. 孕妇运动的方式有哪些 (117)

十二、孕期检查

1. 怀孕过程中要进行哪些检查 (122)
2. 产前检查的时间 (124)
3. 去医院检查前应该做哪些准备 (125)
4. 孕期需做几次 B 超, 都查什么 (125)

十三、孕期准爸爸该怎么做

1. 想生健康宝宝准爸爸也需努力 (127)
2. 丈夫应理解妻子妊娠期的性心理 (129)
3. 丈夫如何关心孕妇 (131)

十四、胎教

1. 什么是胎教 (133)
2. 胎教的生理基础 (133)
3. 开始胎教的最佳时机 (134)
4. 胎教的日历重点 (134)
5. 胎教是否有用 (136)
6. 胎教也会有一定的危害性 (138)
7. 胎教前的预备动作 (139)
8. 胎教具体有哪些方法 (140)
 语言胎教 (140)
 阅读胎教 (141)
 音乐胎教 (142)
 阳光胎教 (143)
 抚摸胎教 (143)



体育胎教	(144)
心音胎教	(145)
情绪胎教	(146)
9. 胎教时的环境促进	(147)
10. 胎教时胎儿有什么感觉	(147)

十五、孕期日常生活

1. 妊娠期该怎么睡	(148)
2. 孕期怎样才能轻松入眠	(150)
3. 孕期站、坐、行姿势	(151)
4. 孕妇使用交通工具应该注意什么	(154)
5. 孕期干家务应该注意什么	(155)
6. 孕期的理想体重	(156)
7. 孕妇喝水的讲究	(157)
8. 孕妇怎样沐浴	(158)
9. 孕期如何保养乳头	(159)
10. 孕期十大反常现象	(159)

十六、孕期性生活

1. 怀孕期间可以进行性生活吗?	(162)
2. 孕期性生活有好处吗	(163)
3. 孕期怎样安排性生活	(163)
4. 孕期哪种性交姿势比较安全	(165)

第二章 轻松分娩

一、早产

1. 胎儿为什么会早产	(167)
2. 怎样预防早产	(168)



二、准备分娩

1. 临产的信号 (170)
2. 分辨真假分娩 (171)
3. 入院前的准备 (171)
4. 临产的软准备 (176)
5. 去医院,该带点什么东西 (177)
6. 破水的时候该怎样处理 (177)
7. 妈妈的身体准备 (178)
8. 临产时精神紧张的调试 (178)

三、分娩方式

1. 自然生产 (180)
2. 剖宫产 (183)
3. 剖宫产后的自我护理 (184)
4. 剖宫产和自然阴道分娩的利弊 (186)
5. 胎头吸引术和产钳助产术 (188)

四、分娩疼痛与麻醉

1. 分娩时为什么会痛 (193)
2. 介绍 7 种减少疼痛的分娩方法 (194)
3. 分娩时的镇痛方法 (198)
4. 准妈妈减轻疼痛可以做什么 (201)
5. 分娩时陪伴的人选 (203)
6. 分娩时需要应用镇痛麻醉药的情况 (203)
7. 产科常用的麻醉方法 (204)
8. 麻醉镇痛对分娩的影响 (205)

五、分娩后母体变化

1. 产后母体的变化 (208)
2. 产后六周母体复元状况和生活要点 (210)



第三章 产后生活

一、产后妈妈常见的疾病

1. 产后中暑..... (216)
2. 产后发热..... (217)
3. “产后风”..... (218)
4. 产后手脚痛..... (219)
5. 产后足跟痛..... (220)
6. 产后会阴伤口痛..... (220)
7. 产后外阴干燥..... (221)
8. 淤血停滞引起的产后腹痛..... (222)
9. 产后手脚麻木、痠痛..... (222)
10. 产后心脏病..... (223)
11. 产后心力衰竭..... (224)
12. 产后便秘..... (225)
13. 产后肛裂..... (225)
14. 产后排尿困难..... (226)
15. 感染性乳腺炎..... (227)
16. 产后腋下肿块..... (228)
17. 产后出血..... (228)
18. 产后血晕..... (230)
19. 产后子宫脱垂..... (231)
20. 产后脱发..... (232)

二、产后妈妈心理调试

1. 新妈妈在心理上的感觉和以前有什么不同..... (233)
2. 注意产后抑郁症..... (234)



三、产褥期保健

1. 为什么要坐月子..... (237)
2. 科学坐月子原则..... (238)
3. 产后怎样合理安排休息与活动..... (239)
4. 产褥期的休息环境..... (240)
5. 产后应注意哪些问题..... (241)
6. 产后能否洗澡..... (242)
7. 产后能否刷牙..... (243)
8. 月子里眼睛的护理..... (244)
9. 产后会阴护理..... (244)
10. 产妇能否见风..... (245)

四、产后形体恢复

1. 产后瘦身计划..... (246)
2. 产后运动恢复身体机能..... (248)
3. 产后适时运动可防血栓..... (251)
4. 产后保健操..... (251)

五、产后禁忌

1. 产后不宜用腹带..... (254)
2. 产后不宜喝茶..... (254)
3. 产后三个月内少吃味精..... (255)
4. 产后不宜立即吃参..... (255)
5. 产后不宜多吃鸡蛋..... (256)
6. 产后不宜立即吃老母鸡..... (256)
7. 产后不宜多喝麦乳精..... (257)
8. 产妇不宜使用风油精..... (257)

六、产后性生活

1. 产后什么时候开始可以过性生活..... (258)



2. 产后性生活能否不避孕..... (259)

七、产后哺乳生活

1. 乳汁分泌的机理..... (260)
2. 影响乳汁分泌的因素..... (260)
3. 母乳喂养好处多..... (262)
4. 初乳的重要性..... (263)
5. 哪些婴儿不宜用母乳喂养..... (264)
6. 患哪些疾病的母亲该慎用母乳喂养..... (264)
7. 哺乳妈妈用药要注意什么..... (265)
8. 怎样知道新生儿是否饿了..... (267)
9. 正常婴儿日进奶量..... (267)
10. 给宝宝喂母乳妈妈该怎么做..... (268)
11. 给宝宝喂奶粉妈妈该怎么做..... (269)
12. 剖宫产术后新妈妈应该怎样给婴儿喂奶..... (271)
13. 上班族妈妈怎样为宝宝储备母乳..... (271)
14. 哺乳期间要注意乳头卫生..... (272)
15. 怎样防止产后乳房下垂..... (272)
16. 增进乳汁分泌的方法..... (273)
17. 缺乳怎么办..... (274)
18. 注意宝宝溢奶..... (277)
19. 给宝宝喂牛奶的讲究..... (278)
20. 妈妈夜间喂奶须注意..... (280)
21. 在宝宝睡觉时给他喂奶好不好..... (280)
22. 怎样选购婴幼儿营养米粉..... (281)
23. 喂奶会不会影响妈妈体型..... (282)
24. 母乳的质量关系重大..... (283)
25. 哺乳的妈妈应该吃些什么..... (285)



第四章 育儿

一、宝宝的生理特点

1. 新生儿生理特点 (287)
2. 新生儿头面部、五官的生理特点 (290)
3. 新生儿几种特殊的生理现象 (291)

二、宝宝的发展历程

1. 出生~1个月 (293)
2. 2~3个月 (294)
3. 4~5个月 (295)
4. 6~7个月 (296)
5. 8~9个月 (297)
6. 10~11个月 (298)
7. 12个月 (299)
8. 1~2岁 (300)
9. 2~3岁 (301)

三、宝宝的喂养常识

1. 0~3岁宝宝喂养常识 (302)
2. 早产儿的喂养 (312)
3. 婴幼儿营养良好的标志 (314)
4. 宝宝营养不良的表现 (314)
5. 宝宝的营养状况与体格发育 (315)
6. 不要让孩子营养过剩 (316)
7. 给孩子补水 (317)
8. 如何对待厌食的孩子 (318)
9. 怎样给儿童选择合适的食品 (319)



10. 孩子成长需要的微量元素有哪些 (321)
11. 小儿能否进补 (323)
12. 哪些食物有益于儿童眼睛 (324)
13. 酸性食品让孩子不聪明 (325)
14. 怎样解决的孩子偏食 (326)
15. 夏天给孩子吃点“苦”有益 (328)
16. 宝宝的饮食应引起注意的地方 (328)

四、怎样给宝宝断奶

1. 给宝宝断奶时机的选择 (329)
2. 怎样给宝宝断奶 (330)
3. 断奶后如何保证婴儿的营养 (333)
4. 怎样给宝宝选奶粉 (334)
5. 怎样调配奶粉 (335)

五、宝宝的常见疾病

1. 新生儿用药应注意什么 (336)
2. 怎样给新生儿喂药 (337)
3. 发烧及护理 (337)
4. 感冒及护理 (339)
5. 小儿疝气 (342)
6. 小儿口腔溃疡 (343)
7. 咳嗽 (344)
8. 消化不良 (345)
9. 小儿腹痛 (346)
10. 淋巴结肿大 (347)
11. 婴儿湿疹 (348)
12. 化脓性脑膜炎 (350)
13. 流行性乙型脑炎 (351)
14. 包茎 (353)



15. 上呼吸道感染	(354)
16. 新生儿肺炎	(355)
17. 小儿腺病毒肺炎	(357)
18. 百日咳	(358)
19. “红眼病”	(359)
20. 便秘	(360)
21. 腹泻	(361)
22. 麻疹	(362)
23. 水痘	(364)
24. 小儿麻痹症	(365)
25. 小儿打嗝	(366)

六、给宝宝打疫苗

1. 你的孩子预防接种了吗	(367)
2. 如何办理预防接种手续	(367)
3. 怎样适时给孩子进行预防接种	(368)
4. 预防接种程序	(370)
5. 接种后可能出现什么反应	(371)
6. 预防接种后就不得病吗	(372)
7. 不宜预防接种的儿童	(373)
8. 多打防疫针好不好	(375)
9. 如何知道防疫针是否有效	(375)
10. 怎样提高孩子的抵抗力	(377)

七、为宝宝选择衣物

1. 怎样为宝宝准备寝具	(378)
2. 为宝宝准备床	(379)
3. 儿童车的选择	(380)
4. 为宝宝选择玩具	(380)
5. 为宝宝选择奶瓶和奶嘴	(384)



6. 怎样选择儿童护肤品..... (385)
7. 为宝宝选择合适的鞋..... (386)
8. 怎样为宝宝选衣服..... (387)
9. 怎样为宝宝选内衣..... (389)

八、宝宝的洗护

1. 新生儿的囟门护理..... (391)
2. 怎样护理新生儿脐带..... (392)
3. 怎样保护新生儿的皮肤..... (392)
4. 怎样为新生儿洗清头垢..... (393)
5. 怎样给宝宝晒太阳..... (394)
6. 怎样护理宝宝的头发..... (395)
7. 怎样给宝宝洗澡..... (396)
8. 在哪里给婴儿洗澡好..... (399)
9. 怎样护理宝宝的指甲..... (400)
10. 怎样护理新生儿的生殖器..... (401)
11. 怎样给宝宝穿衣和脱衣..... (402)
12. 怎样为新生儿保暖..... (404)
13. 怎样防止宝宝被蚊虫叮咬..... (405)
14. 怎么帮宝宝对付“空调病”..... (406)
15. 怎样预防幼儿近视..... (406)
16. 宝宝吃手指怎么办..... (407)
17. 怎样护理新生宝宝的头面部及五官..... (409)
18. 孩子呛奶怎么办..... (413)

九、宝宝的尿布

1. 尿布的种类型..... (414)
2. 在哪儿换尿布好..... (415)
3. 更换尿布的时间..... (416)
4. 怎样给婴儿换上布质尿布..... (416)